



ŠEIMOS SANTYKIŲ
INSTITUTAS

Šeimos psichoterapija Lietuvoje: aktualios vystymosi tendencijos

Roma Šerkšnienė, psichiatrė-psichoterapeutė,
VšĮ Šeimos santykių instituto direktorė

Istorinis kontekstas

- 1919 – 1940 m. atkūrus nepriklausomybę Lietuvoje pradėti taikyti įvairūs psichoterapinio darbo metodai; apie psichoterapinius gydymo metodus rašyta pirmame lietuviškame psichiatrijos vadovėlyje „Įvadas į psichiatriją“ (1935 m.), publikuoti straipsniai spaudoje.
- Nuo 1940 m. iki 1969 m. psichoterapijos praktika uždrausta. Tam tikrus psichoterapijos metodus buvo galima taikyti tik kurortų gydyklose.
- Nuo 1969 m. Vilniaus universitete vėl pradėtas skaityti psichologijos kursas (baigusieji šį kursą įgydavo „inžinierinės ir darbo psichologijos“ kvalifikaciją). Tai suteikė didžiulį postūmį psichoterapijos raidai.

Psichoterapijos pakilimo laikotarpis

- Lietuvos psichoterapijos pakilimo laikotarpis prasidėjo 8 –jo dešimtmečio viduryje, išaugus poreikiui mokytis psichoterapijos.
- Tuomet nemaža dalis medicinos psichologų ir gydytojų ėmė tobulintis Sovietų Sąjungos psichoterapijos mokymo institucijose, kita dalis specialistų ieškojo galimybių tobulėti savarankiškai.
- Pirmųjų absolventų laidų atstovai kartu su medicinos studijas baigusiu profesionalų grupe inicijavo psichoterapijos studijų savaitgalius Vilniuje.
- Nuo 1988 m. prasidėjus atšilimo politikai į Lietuvą atvykdavo vis daugiau įvairių psichoterapijos mokyklų atstovų ir pravedavo trumpalaikius mokymus. Dalis šiuo metu garsių Lietuvos psichoterapeutų tobulinosi užsienio šalyse.
- 1988 m. gegužės mėn. savaitinį šeimos psichoterapijos seminarą vedė Virginija Satir.

Ištakos: pavienių iniciatyvų etapas

- Visuomeninės iniciatyvos: Psichohigienos ir šeimos santykių konsultaciniai kabinetai (1969 m. - Vilnius; 1974 m. - Kaunas; 1975 m. - Klaipėda).
- Įteisinta savivaldybės iniciatyva – 1979 m. Vilniaus civilinės metrikacijos skyriuje pradėtas skyrybas išgyvenančių šeimų konsultavimas.
- 1991 m. prasideda psichologinių ir psichoterapijos paslaugų plėtra Lietuvoje. 1992 m. Vilniuje jau veikė 8-ni mokamos psichologinės pagalbos centrai.

Sisteminės šeimos psichoterapijos pradžia Lietuvoje

- Dauguma šeimos psichoterapeutų išaugo iš individualiosios psichoterapijos mokyklų. Dalis jų baigė šeimos psichoterapijos studijas užsienio šalyse.
- 2004 metais Šiaurės Tarybos (Nordic Council) ir Kauno medicinos universiteto podiplominių studijų skyriaus iniciatyva 16 specialistų (psichiatrai, psichologai, socialiniai darbuotojai) baigė šeimos psichoterapijos mokymų programą (4 iš jų papildomai parengti supervizoriais).
- Šios mokymų programos vykdytojai: Estijos šeimos psichoterapijos asociacija su kviestiniais lektoriais iš Norvegijos, Suomijos ir Švedijos.

Šeimos psichoterapijos raida Lietuvoje 2004 – 2012 m.

- 2003 m. Šeimos santykių institute parengtas įvadinis šeimos psichoterapijos kursas (72 val.), patvirtintas Kauno medicinos universitete (dabartinis Lietuvos sveikatos mokslų universitetas).
- Nuo 2004 m. pradėtas dėstyti Įvadinis (72 val.) šeimos psichoterapijos kursas, kurį baigė 102 dalyviai.

Porų ir šeimos psichoterapijos raida Lietuvoje nuo 2012 m. iki dabar

- 2012 m. Šeimos santykių institutas užmezga bendradarbiavimą su Europos Šeimos psichoterapijos asociacijos nariais (Italijos šeimos psichoterapijos mokykla ISCRA (Scuola di Psicoterapia Sistemica Relazionale di Modena) ir Glamorgano universitetas).
- 2012 m. Šeimos santykių institute buvo parengta 4-ių metų Porų ir šeimos psichoterapijos mokymų programa.
- 2013 metais mokymų programa buvo patvirtinta EFTA – TIC kaip atitinkanti porų ir šeimos psichoterapijos rengėjams ir mokytojams taikomus reikalavimus. Tais pačiais metais įstaiga tapo EFTA – TIC asociuotu nariu.
- 2013 m. balandžio mėn. pradėti pirmieji Porų ir šeimos psichoterapijos mokymai. 2018 m. mokymų programą baigė 14 dalyvių. 2021 m. mokymus tęsia 16 būsimų porų ir šeimos psichoterapeutų.
- 2018 m. vyko konferencija „Pažeidžiamas vaikas šeimos ir kitose sistemose: porų ir šeimos psichoterapijos galimybės“, skirta pažymėti įstaigos 17 metų indėlį į porų ir šeimų psichoterapijos vystymą Lietuvoje. Jos metu įteikti pažymėjimai pirmiesiems porų ir šeimos psichoterapijos mokymų programos absolventams.

Šeimos santykių instituto organizuojama Porų ir šeimos psichoterapijos mokymų programa

- **Kas gali mokytis?** Visų specialybių gydytojai, psichologai, slaugytojai ir socialiniai darbuotojai, įgiję magistro laipsnį, gydytojai rezidentai, psichologijos ir socialinio darbo magistro studijų studentai.
- **Trukmė:** 4 metai (po 10 ciklų per metus), viso 2800 val., iš kurių: teorija ir metodologija - 1790 val., asmeninė patirtis terapiniuose procesuose - 250 val., praktinis darbas su poromis / šeimomis – 450 val., profesinė priežiūra - 150 val., baigiamasis darbas - 160 val.
- **Mokymo metodai:** teorijos mokymasis, praktiniai ir technikų mokymosi seminarai (simuliacija, atvejo ir video analizė), individualus darbas su teorine ir praktine medžiaga; supervizijos; asmeninis ir profesinis augimas (išeitinės ir asmeninės šeimos analizė grupėje, refleksijų bei profesinio augimo ir tapatumo augimo grupės).

Šeimos psichoterapijos ir sisteminės praktikos taikymas

- Šeimos psichoterapija yra pasaulyje pripažintas psichoterapijos metodas.
- Šeimos psichoterapija ir sisteminė praktika yra nevienalytė; yra skirtingos mokyklos ir modeliai, integruojantys į savo praktiką sisteminę perspektyvą.

Šeimos gyvenimo ciklo stadijos (pgl. Duvall)

1. Santuoka (sutuoktinių / poros ryšio formavimasis).
2. Vaikų gimimas.
3. Šeima su ikimokyklinio ir / ar mokyklinio amžiaus vaikais.
4. Šeima su paaugliu.
5. Vaikai palieka tėvų namus („tuščias lizdas“).
6. Senstantys šeimos nariai (nustoja dirbti / pensija).
7. Vieno iš sutuoktinių mirtis.

Šeimos psichoterapijos taikymo galimybės jaunai / naujai porai

Iššūkiai:

- Sutuoktinių / poros ryšio formavimasis
- pasirengimas santuokai
- Abipusiškumas ir poros stabilumas
- Galios klausimų sprendimas
- Santykių su išeitine šeima peržiūra
- Išorinės / vidinės ribos
- Tikslų / 'bendrų projektų' kūrimas
- Asmeninis stabilumas

Kur galima organizuoti ir vystyti šeimos konsultavimą / psichoterapiją:

Pirminės sveikatos priežiūros centras, šeimos klinika (šeimos gydytojas, psichiatras, psichologas, socialinis darbuotojas).

Šeimos gyvenimo ciklo stadijos: vaikų gimimas

Iššūkiai šeimai:

- Gimus vaikui poros diada turi persigrupuoti į triadinius santykius: nauji vaidmenys ir jų paskirstymas;
- Poros santykių palaikymas / stiprinimas;
- Taisyklių ir ribų (išorinių / vidinių) peržiūra.

Kur galima organizuoti ir vystyti šeimos konsultavimą / psichoterapiją:

- Pirminės sveikatos priežiūros centras, šeimos klinika (šeimos gydytojas, psichiatras, psichologas, socialinis darbuotojas).

Šeima su ikimokyklinio ir mokyklinio amžiaus vaikais



Iššūkiai:

- Vaikui augant tėvai turi leisti vaikams daugiau savarankiškumo, o patys stiprinti tarpusavio santykius.
- Vaikui pradėjus lankyti ugdymo įstaigas šeimos ribos turi prisitaikyti prie socialinių institucijų ir naujų žmonių.
- Tėvai turi suprasti ir priimti naujus vaidmenis (jų tėvystės gebėjimai tampa atviri vaikų ugdymo įstaigoms); suprasti ir priimti vaikui atsiradusius naujus autoritetus, draugus; mokyti vaiką prisitaikyti naujoje aplinkoje.

Kur galima organizuoti ir vystyti šeimos konsultavimą / psichoterapiją:

Pirminės sveikatos priežiūros centras, šeimos klinika (šeimos gydytojas, vaikų ir paauglių psichiatras, psichiatras, psichologas, socialinis darbuotojas); vaikų ugdymo institucijos (vaikų darželio / mokyklos psichologas), psichologinė-pedagoginė tarnyba.

Šeima su paaugliu

Šeimos su paaugliu uždaviniai:

- Keisti taisykles, laisvinti ribas, kad vaikas įgytų daugiau nepriklausomybės;
- Tvarkytis su paauglio bundančio seksualumo iššūkiais, impulsyvumu, maištavimu ir noru rizikingai elgtis;
- Padėti paaugliui kurti tapatumą ir įgyvendinti kitus jo raidos uždavinius.

Šeimoje dažnai kyla įtampa, ypač kai paauglys yra itin maištingas arba tėvai nesutaria auklėjimo klausimais.

Kur galima organizuoti ir vystyti šeimos konsultavimą / psichoterapiją:

Pirminės sveikatos priežiūros centras, šeimos klinika (šeimos gydytojas, vaikų ir paauglių psichiatras, psichiatras, psichologas, socialinis darbuotojas); mokyklos psichologas; psichologinė-pedagoginė tarnyba.

Šeima su suaugusiais vaikais („tuščias lizdas“):

Šeima turi perskirstyti vaidmenis ir persitvarkyti santykius:

- Tėvai:

- Padėti ir leisti vaikams atsiskirti;
- Daugiau koncentruotis į santykius poroje, o ne į santykius su vaikais;
- Perskirstyti asmenines ir fizines erdves;
- Taikytis su vaiko išėjimu iš namų ir naujų narių atėjimu;
- Tvarkytis su savo tėvų sveikatos ir priežiūros problemomis, netektimis ir savo sveikatos sutrikimais.

- Vaikai:

- Prisiimti suaugusiųjų vaidmenis ir atsiskirti nuo tėvų;
- Kurti artimus santykius už šeimos ribų;
- Spręsti karjeros ir darbo klausimus.

Sunkumai:

Tėvams:

- vienatvės jausmas ir prasmės praradimas dėl vaikų išėjimo;
- tėvų dėmesys dažnai nukrypsta į likusį namuose jauniausią vaiką arba į anūkus;
- tarpusavio santykių sunkumai.

Vaikams:

- atsiskyrimo nuo tėvų sunkumai;
- užsitęsios individualaus ir profesinio tapatumo paieškos;
- negebėjimas užmegzti artimų santykių dėl neatsiskyrimo nuo tėvų.

Kur galima organizuoti ir vystyti šeimos konsultavimą / psichoterapiją:

Pirminės sveikatos priežiūros centras, šeimos klinika (šeimos gydytojas, psichiatras, psichologas, socialinis darbuotojas); mokyklos psichologas.

Senstantys tėvai:

- Turi susitaikyti su besikeičiančiais vaidmenimis tarp kartų ir socialiniais (pensija, našlystė); veiklumo ir fizinių jėgų silpnėjimu, pajamų sumažėjimu ir stiprėjančia priklausomybe nuo vaikų,
- Daug laiko leisti kartu ir išmokti taikytis vienas prie kito,
- Atlikti savo kaip senelių vaidmenis (santykių su anūkais kūrimas), o su vaikais pereiti į partnerystės santykius,
- Spręsti senėjimo klausimus, socialines ir sveikatos problemas,
- Taikytis su netektimis (draugų, artimųjų, sutuoktinio),
- Nepriklausomai nuo senėjimo gyventi aktyvų, prasmingą gyvenimą,
- Vieno iš senelių mirtis dažnai anūkam yra pirmoji netektis.

Kur galima organizuoti ir vystyti šeimos konsultavimą / psichoterapiją:

Pirminės sveikatos priežiūros centras, šeimos klinika (šeimos gydytojas, geriatras, psichiatras, psichologas, socialinis darbuotojas); vaikų darželio / mokyklos psichologas.



Kokioms problemoms spręsti taikoma porų ir šeimos psichoterapija:

- Poros santykių sunkumai, tame tarpe ir dėl atsiskyrimo ar skyrybų;
- Sutrikę santykiai tarp šeimos narių arba tarp šeimos ir kitų sistemų;
- Vaikų ir paauglių emociniai ir elgesio ar kiti psichikos sveikatos sutrikimai;
- Paauglių atsiskyrimo problemos; asocialus elgesys;
- Suaugusiųjų psichikos sveikatos sutrikimai;
- Lėtinės somatinės ligos;
- Psichosomatiniai sutrikimai;
- Priklausomybės nuo psichoaktyvių medžiagų.

Kur galima organizuoti ir vystyti šeimos konsultavimą / psichoterapiją:

- Pirminės sveikatos priežiūros centras / Šeimos klinika / kitos sveikatos priežiūros įstaigos (pvz., vaikų / paauglių psichiatrijos skyrius)
- Ugdymo institucijos (psichologas);
- Socialinių paslaugų centrai;
- Vaiko teisių apsaugos skyriai;
- Nepilnamečių prevencijos centrai;
- Kitos įstaigos, dirbančios vaiko ir šeimos gerovės srityje.

Šeimos psichoterapija gali padėti, sprendžiant:

- Šeimos sunkumus, kilusius dėl įvaikinimo ar globos;
- Netekties, traumos ar gedėjimo sukeltus sunkumus šeimoje;
- Šeimos gyvenimo ciklo eigoje ir perėjimo taškuose kilusius sunkumus;
- Mokykloje ar darbe šeimos nariams iškilusias problemas;
- Tėvystės įgūdžių neturėjimo ar trūkumo sukeltus sunkumus (pvz., tėvai stipriai kontroliuoja ir / ar manipuliuoja vaiku, įvelia į tarpusavio konfliktus);
- Šeimos sunkumus, kilusius dėl migracijos ar socialinių, politinių ir religinių konfliktų.

Porų psichoterapija gali padėti, sprendžiant:

- santykių sunkumus, kai pora nori išmokti konstruktyviai spręsti problemas ir bendrauti pozityviau;
- buvusią neigiamą santykių patirtį tėvų šeimoje arba ankstesniuose partnerystės / santuokos santykiuose;
- poros santykių krizes (siekiant atkurti tarpusavio ryšį, sumažinti įtampą santykiuose, išgyvenant neištikimybės krizę ir kt.);